

HANNANI ALI

Type de structure*	Enseignant en APA – autoentrepreneur.
NOM et Prénom du référent*	HANNANI Ali
Téléphone du référent*	06 99 46 59 43
Mail de l'élus référent*	ali-hannani@hotmail.fr
Site internet	/
Page Facebook	/
Tarif licence/adhésion	En individuel : 40€/h En collectif : 50€ le mois (4 séances ou plus par mois)
Facilité de paiement	/

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Public cible	Tout public
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">• Lundi de 8h à 20h• Mardi, Mercredi et Jeudi de 16h30 à 20h• Samedi de 8h à 12h Vacances scolaires comprises
Lieu	4 rue d'Italie 38490 Les Abrets en Dauphiné
Contact de l'éducateur sportif	Ali HANNANI 06 99 46 59 43 ali-hannani@hotmail.fr
Diplômes de l'éducateur sportif*	Licence et Master APA
Effectif moyen par séance*	2 à 3 personnes
Description de l'activité	Séance d'activités physiques adaptées et personnalisées Groupes d'activités restant à définir en fonction des demandes

MARCHE ACTIVE / MARCHE NORDIQUE

Public cible	Tout public
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">• Lundi de 8h à 20h• Mardi, Mercredi et Jeudi de 16h30 à 20h• Samedi de 8h à 12h Vacances scolaires comprises
Lieu	Activité en extérieur → rayon de 30km autour des Abrets
Contact de l'éducateur sportif	Ali HANNANI 06 99 46 59 43 ali-hannani@hotmail.fr
Diplômes de l'éducateur sportif*	Licence et Master APA
Effectif moyen par séance*	5 personnes max
Description de l'activité	Dans les sentiers balisés IGN, en fonction de la météo, découverte de la région Dauphiné et de l'avant pays savoyard.

GROUPE VÉLO

Public cible	Tout public
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">• Lundi de 8h à 20h• Mardi, Mercredi et Jeudi de 16h30 à 20h• Samedi de 8h à 12h Vacances scolaires comprises
Lieu	Activité en extérieur → rayon de 30km autour des Abrets
Contact de l'éducateur sportif	Ali HANNANI 06 99 46 59 43 ali-hannani@hotmail.fr
Diplômes de l'éducateur sportif*	Licence et Master APA
Effectif moyen par séance*	3 personnes max
Description de l'activité	Dans les sentiers balisés IGN, en fonction de la météo, découverte de la région Dauphiné et de l'avant pays savoyard. Découverte et initiation au vélo à assistance électrique possible sur devis (partenariat).

GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Public cible	Tout public
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">• Lundi de 8h à 20h• Mardi, Mercredi et Jeudi de 16h30 à 20h• Samedi de 8h à 12h Vacances scolaires comprises
Lieu	4 rue d'Italie 38490 Les Abrets en Dauphiné
Contact de l'éducateur sportif	Ali HANNANI 06 99 46 59 43 ali-hannani@hotmail.fr
Diplômes de l'éducateur sportif*	Licence et Master APA
Effectif moyen par séance*	5 personnes max
Description de l'activité	Exercices de mobilisation générale de l'ensemble du corps (assis/debout), déverrouillage articulaire, assouplissement et renforcement musculaire avec tapis et gym ball.

SÉANCE INDIVIDUELLE

Public cible	Tout public
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">• Lundi de 8h à 20h• Mardi, Mercredi et Jeudi de 16h30 à 20h• Samedi de 8h à 12h Vacances scolaires comprises
Lieu	4 rue d'Italie 38490 Les Abrets en Dauphiné
Contact de l'éducateur sportif	Ali HANNANI 06 99 46 59 43 ali-hannani@hotmail.fr
Diplômes de l'éducateur sportif*	Licence et Master APA
Effectif moyen par séance*	1 personne max
Description de l'activité	<p>Une séance d'activité physique adaptée individuelle a une durée de 45 minutes à 1h30. Elle s'adapte aux besoins et attentes, tant en termes de motivation que de capacités à l'effort. Cela se construit autour d'un premier entretien suivi d'évaluation de compétences physiques.</p> <p>En salle de musculation, renforcement (dorsaux-lombaires, ischio-quadri, biceps-triceps, pectoraux et gainage), cardio et assouplissement.</p>